

Goshin jitsu

Les 12 premières techniques

Ouverture :

Tori est à la gauche du Joseki.

Uke et Tori sont à 6 mètres l'un de l'autre.

Uke et Tori saluent le joseki en ritsurei (debout).

Uke et Tori se saluent en ritsurei.

Uke va déposer ses armes.

Uke et Tori ouvrent le kata en avançant pied gauche, pied droit.

Uke et Tori sont à 4 mètres l'un de l'autre .

Uke et Tori avancent l'un vers l'autre.



1^{ère} technique :

Défense sur saisie des deux poignets



2^{ème} technique :

Défense sur saisie du revers gauche avec poussée



3^{ème} technique :

Défense sur saisie croisée du revers droit en tirant



4^{ème} technique :

Défense sur saisie de côté du bras



5^{ème} technique :

Défense sur saisie arrière du col



6^{ème} technique :

Défense sur étranglement arrière



7^{ème} technique :

Défense sur ceinture arrière



8^{ème} technique :

Défense sur Ushi Oroshi à la tempe



9^{ème} technique :

Défense sur Tsuki Age au menton



10^{ème} technique :

Défense sur Tsukkake au visage



11^{ème} technique :

Défense sur Mae Geri



12^{ème} technique :

Défense sur Yoko geri



Fermeture :

Uke reprend sa place initiale.

Uke et Tori ferment le kata en reculant pied droit, pied gauche.

Uke et Tori se salent en ritsurei.

Uke et Tori saluent le joseki en ritsurei.

